LE PROGRÈS
Pays : France
Périodicité : Quotidien
OJD : 198324
Edition : Editions de la Loire

Date : 04 MARS 15
Journaliste : Brigitte Blond

SANTE/BIEN-ÊTRE

Rubrique réalisée en partenariat avec santé magazine

L'eucalyptus contre les maux de l'hiver

Rhume, bronchite, grippe... Les infections ORL ne peuvent pas résister à l'eucalyptus, une plante antivirale, anti-inflammatoire et antitussive.

Et si l'eucalyptus était la plante qu'il fallait absolument avoir cet hiver dans son armoire à pharmacie ? Surnommé « arbre à fièvre », il est en effet très efficace contre les infections ORL. Deux types d'eucalyptus sont utiles, le globuleux (E. globulus) et le radié (E. radiata). Ils sont très semblables et très parfumés. Leur huile essentielle est composée en grande majorité d'eucalyptol (ou cinéole), qui lui confère des propriétés antimicrobienne et expectorante des voies respiratoires. On peut donc compter sur elle pour contrer les virus à l'origine de ces infections saisonnières qui touchent le nez, la gorge, les oreilles et les bronches.

Il balaie les infections virales

L'eucalyptus radié est à privilégier en cas de rhinites, de pharyngites, de laryngites, d'otites et même de grippe. Son huile essentielle contient un peu moins d'eucalyptol que celle de l'eucalyptus globuleux, mais plus d'alcools monoterpéniques aux propriétés antivirales. Elle neutralise les virus en stimulant le système immunitaire.

Le mode d'emploi : en inhalation, ajouter 3 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié dans un bol d'eau très chaude et respirer un maximum de vapeur. Très efficaces également pour traiter une otite, des suppositoires (à faire préparer par le pharmacien) contenant des huiles essentielles d'eucalyptus radié, de girofle et de lavande, 2 gouttes de chaque, toutes les 8 heures pendant les premiers jours.

Il calme aussi la toux

« Si la toux est associée à un nez bouché ou à un mal de gorge, on choisit l'eucalyptus radié. Mais si les bronches sont encombrées, on emploie plutôt l'eucalyptus globuleux, dit le Dr Jean-Michel Morel, auteur du Traité pratique de phytothérapie (éd. Grancher). Ses monoterpènes fluidifient les sécrétions et facilitent une respiration ample. »

Le mode d'emploi : à partir de 7 ans, radié ou globuleux, en application locale sur la poitrine. Mélanger 1 à 2 gouttes d'huile essentielle à de l'huile de macadamia ; les actifs diffusent dans la circulation générale via les poumons pour atteindre tous les sites encombrés.

Il décongestionne et combat la fièvre

« L'huile essentielle d'eucalyptus globuleux a des effets anti-inflammatoires qui décongestionnent les muqueuses et améliorent une petite fièvre », note le Dr Morel. Une action qui s'ajoute à ses propriétés expectorantes.

Le mode d'emploi : avaler 1 goutte d'huile essentielle d'eucalyptus globuleux avec 15 gouttes d'extrait fluide de propolis anti-infectieuse, 2 à 3 fois par jour, le temps des symptômes. « Cela permet d'équilibrer la formule et ainsi d'éviter un surdosage en eucalyptol », conclut le spécialiste. ■

Dr Brigitte Blond
Santé magazine, février 2015

■ **Huiles essentielles, inhalations... l'eucalyptus se présente de différentes manières au service de notre santé.** Photo Fotolia

Pour en savoir plus...

→ *Les précautions d'emploi*

L'huile essentielle d'eucalyptus, radié ou globuleux, est contre-indiquée aux femmes enceintes ou qui allaitent. Elle ne s'utilise qu'à partir de 7 ans. Attention, à fortes doses, pure et par la bouche, elle peut provoquer une crise d'épilepsie chez un enfant ! En cas de doute sur les doses à utiliser, mieux vaut demander l'avis d'un médecin, en particulier pour l'Eucalyptus globulus. A ne pas confondre avec l'eucalyptus citronné dont l'odeur vient de son huile essentielle, composée surtout de citronnellal. Fortement anti-inflammatoire, celle-ci est utilisée, par voie locale, sur les articulations. En mélanger 5 à 10 gouttes dans une cuillerée à café d'huile végétale, de macadamia par exemple, et appliquer sur la peau.

→ *Notre sélection*

1. Pratiques. Ces capsules à avaler mélangent des huiles essentielles d'eucalyptus radié, de lavande aspic, de thym à linalol, de romarin 1,8 et de laurier noble. Capsules nez et gorge de Phytosun arôms, une capsule matin, midi et soir, 10,20 € la boîte de 30 capsules. En pharmacies.

2. Expectorante. Une pommade à base de camphre et d'huiles essentielles de térébenthine et d'Eucalyptus globulus, en application cutanée sur la poitrine ou le cou. Vicks Vaporub pommade, 5,60 € les 50 g. Ne pas utiliser chez des enfants ayant des antécédents de convulsion. En pharmacies.

3. Stimulant. Plusieurs plantes favorables à l'immunité sont réunies : Eucalyptus globulus, bourgeons de pin, échinacée et éleuthérocoque. Arkofluides Confort respiratoire bio de Arkopharma, une à deux ampoules le matin, 12,90 € la boîte de vingt ampoules. En pharmacies.

4. Adoucissant. Concentré à la propolis bio Fleurance nature contenant du sureau, du miel, du thym, et les huiles essentielles d'eucalyptus globuleux et de pin sylvestre, Un bouchon doseur trois fois par jour, 11,90 €, flacon de 200 ml. www.fleurancenature.fr

5. Décongestionnant nasal. ProRhinel Extra eucalyptus de Novartis, à base d'eau de mer et d'huile essentielle d'eucalyptus. 5,50 € les 20 ml. En pharmacies.

6. Assainissant. Un mélange d'huiles essentielles bio d'eucalyptus globuleux, de pin sylvestre, de romarin... à diffuser dans l'atmosphère. Complex'Respiration de Naturactive, 10,50 € le flacon de 30 ml. En pharmacies.

→ *On peut en cueillir les feuilles !*

Vous habitez au bord de la mer Méditerranée ? Sachez que portées à ébullition, les feuilles d'eucalyptus permettent de désinfecter et d'humidifier l'atmosphère, et de mieux respirer.

bb7c35fa56203e0512784 2d4a408158d0126913b314a5ed

Tous droits réservés à l'éditeur